



L'ús de les pantalles en temps de confinament

El món virtual és un nou escenari tecnològic que està afectant nostre dia a dia amb més impacte, durant aquest període de confinament. Cada cop més, diversos aspectes de la nostra vida estan sent influenciats per aquesta nova condició tecnològica.

En el moment històric present, i donades les condicions de vida excepcionals que estem vivint, s'ha vist incrementat l'ús de les tecnologies i dispositius electrònics, així com l'ús de pantalles en infants i adolescents. La relació amb la tecnologia ha implicat un canvi en diferents àmbits del nostre dia a dia, obrint pas a nous escenaris als quals no els hi hem de donar l'esquena, sinó conèixer-los per poder-nos-hi adaptar, donat l'accelerat ritme que suposen.

Per tant, és un fet de tanta transcendència que ens ha semblat necessari poder-hi reflexionar des d'una mirada pedagògica, amb la finalitat d'identificar i preveure possibles problemàtiques que l'impacte del món tecnològic pot generar en els nostres infants i joves. Educar en les noves tecnologies esdevé una realitat que cal conèixer per tal de garantir un desenvolupament sa dels menors i una relació equilibrada entre l'ús de les pantalles i altres activitats d'oci.

L'objectiu principal d'aquest article és orientar a les famílies en l'educació digital dels infants i joves, i donar a conèixer tot un recull de consells pràctics pel bon ús de les noves tecnologies. La relació entre el món digital i els infants cada cop és més precoç, és per això que els hàbits saludables, entorn a la digitalització, cal fomentar-los des de la petita infància. Els experts recomanen que, quan són molt petits, no és adequat fer-ne ús per mantenir als infants tranquils o distrets; per tant, fer ús de les pantalles per calmar a l'infant és un risc. Així doncs, en edats primerenques caldria limitar l'exposició a les pantalles, estimulants el nen a través del joc i l'experimentació lliure amb l'entorn.

El temps d'exposició de pantalles recomanat segons l'edat

Cal introduir els dispositius digitals progressivament als menors, en funció de la seva edat i maduresa. És important, doncs, delimitar les hores de connexió i fer-los respectar un horari, de manera que no desatenguin altres activitats o obligacions. En base a aquestes recomanacions, podeu crear el vostre pla personalitzat segons els valors i estils de cada família en relació al consum digital.

- 0 – 2 anys: 0 minuts. Es recomana cap pantalla (mòbil, tauleta, ordinador, televisor).
- 2 – 3 anys: menys de 30 minuts al dia i continguts adequats a l'edat i mai no hauriend'estar sols davant un dispositiu.
- 3 – 6 anys: entre 30 i 60 minuts al dia, com a màxim. És necessari que l'infant estigui sempre acompanyat.
- 6 – 12 anys: una hora al dia. És necessari continuar-los supervisant i fer ús del control parental.



- 12 – 15 anys: una hora i mitja al dia. Es recomana que el diàleg, l'assessorament i el clima de confiança sigui l'element clau per a prevenir les possibles situacions de risc.
- + de 16 anys: dues hores. No és recomanable que hi hagi dispositius en els dormitoris.

Consells per a una bona educació en l'ús de les pantalles digitals:

- És important **educar en l'exemple**. Fomenteu activitats sense pantalles i hàbits saludables com fer esport, gaudir de la natura, sortides culturals, dedicar temps amb la família i als amics, etc.
- **Crearespais i moments lliures de tecnologia**. Restringiu el seu ús durant els àpats, l'hora de fer els deures o estudiar, i una hora abans d'anar a dormir.
- És important fixar un **temps de desconexió** de les pantalles al vespre. Una pràctica útil és que tota la família desconnecti els mòbils a l'hora fixada i es dipositin en un espai comú, fora de les habitacions. Per exemple, a la nit el mòbil es carrega al menjador, i no pas a la habitació.
- **Límits i normes clares** pel que fa al temps i als moments d'ús. Els límits s'han d'anar adaptant en funció de l'edat; és una bona pràctica que els menors participin en la creació de les normes.
- **Primer les obligacions** i després l'oci. És important prioritzar sempre les obligacions (estudi, deures, tasques domèstiques, etc.) abans de disposar de temps per al joc.
- Es recomana que els **dispositius estiguin en zones comunes i compartirels dispositius** amb la resta de membres de la família. Compartir facilita la tasca d'acompanyar, supervisar i regular el temps d'ús de les TIC en els menors. Alhora, evita l'aïllament social i permet donar valor als diners que costen els aparells tecnològics i a fer-ne un consum responsable.
- És recomanable **compartir estones de connectivitat** amb els vostres fills/es, per a conèixer i compartir amb ells els seus interessos. Alhora, afavorirà el diàleg i la relació. Juegueu a videojocs amb ells/es, escolteu junts els seus *influencers* preferits, etc. Aquesta és una bona manera de conèixer i apropar-vos al seu món, i poder compartir un intercanvi d'opinions, valors i consells, així com detectar situacions de risc.
- **Cal conèixer les recomanacions d'ús segons les ressenyes de les aplicacions i videojocs.** A les *etiquetes PEGI* de la caps dels videojocs es proporcionen les classificacions segons l'edat recomanada. Per exemple, el Fornite és un videojoc de guerra recomanable a partir dels 12 anys. Una altra dada d'interès



és que per utilitzar les xarxes socials cal disposar d'una adreça electrònica, i l'edat mínima recomanada és a partir dels 13 anys.

- **Dialogar obertament dels perills de les xarxes socials**, fet que requereix estar al dia i en constant actualització per conèixer els riscos i oportunitats de les TIC. Per exemple, és interessant conèixer l'opinió d'experts en addiccions els quals consideren les recompenses obtingudes a través dels "likes" o "m'agrada" que es donen a les xarxes socials com una font d'estimulació de la dopamina, coneguda com l'hormona de la felicitat i que es coneix per ser una substància que genera plaer al nostre cervell. Tanmateix, implica que vulgui repetir l'acció, fet que explicaria que es dediqui més temps a les tecnologies i que es relaciona també amb les addiccions.
- **La tecnologia ha representat una nova manera de relacionar-nos en l'actualitat**, així com en la gestió de l'oci i del temps lliure. Les relacions en línia són part del món social d'un adolescent. Cal recordar-los els riscos que comporta l'exposició de la seva vida privada a les xarxes socials, la pèrdua de control de les imatges publicades, els drets de les imatges, i altres possibles conseqüències i riscos.
- El respecte, la responsabilitat i l'actitud crítica s'ha de regir i educar segons les mateixes normes de comportament que en la relació presencial. Cal educar en la importància dels **drets digitals** i vetllar per a que tothom pugui moure's per la xarxa amb seguretat i essent respectat.
- El bon ús dels diferents mitjans digitals és un aprenentatge pels menors; per tant, és important poder adoptar una **actitud flexible, empàtica i propera davant qualsevol dificultat** o errada que pugui donar-se. Aquest fet és clau per mantenir un clima de confiança i propiciar que els vostres fills/es puguin compartir els seus neguits amb vosaltres, en cas de donar-se alguna problemàtica. La gravetat de l'incident pot representar la necessitat de consultar suport a un professional i rebre ajuda.
- **És important estar alerta amb les noves amistats que poden fer a les xarxes socials** els vostres fills/es, parlar-ne i estar atents per si veieu qualsevol comportament estrany.
- Cal ensenyar a navegar per Internet, de forma segura, progressivament. Es recomana activar el control parental quan comencen a utilitzar Internet. Alhora, és necessari **acompanyar, orientar i educar-los en el seu ús**, així com parlar de les pàgines que es poden visitar i ensenyar-los a analitzar els seus continguts.
- En general, tenir un dispositiu mòbil propi amb accés a les xarxes socials no és recomanable en menors de 12 anys. Cada nucli familiar tria **el moment per regalar el primer mòbil** en funció de les circumstàncies personals i valors entorn

al món digital. Abans de regalar un mòbil al vostre fill/a, proposem fer una transició progressiva i deixar-li primer un mòbil unes estones, fet que permetrà anar treballant la responsabilitat i començar a negociar el seu ús perquè l'haurà de retornar. Un cop aquesta prèvia es compleixi satisfactòriament podria ser el moment indicat perquè tingui el seu propi dispositiu. És molt aconsellable en aquest procés elaborar un contracte sobre l'ús i el manteniment del mòbil, entre el menor i els adults referents per tal que el menor es comprometi a fer un bon ús del dispositiu. Aquest contracte ha de recollir les normes d'ús responsable del mòbil i les condicions pactades.

Consells per a un bon ús dels diferents dispositius:

Televisió	Mòbil	Videojocs
<ul style="list-style-type: none"> - TV en un espai comú de la casa. No a l'habitació dels nens. - Millor no TV durant els àpats familiars. - Comproveu si el programa és adequat a l'edat del nen. - Trieu la programació. No TV engegada per costum. - Mireu alguns programes junts. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carregar el mòbil fora de l'habitació. - No utilitzar el mòbil com a despertador. - Fer els deures sense el mòbil per afavorir la concentració. - Garantir que les aplicacions baixades són adequades i segures. - Condicioneu el cost del mòbil i la despesa al compliment de tasques acadèmiques i de casa. - Menjar sense el mòbil a taula. - Vigileu l'ús de la càmera i feu entendre el concepte de privacitat. - Desconnecteu la Wi-Fi a la nit per evitar l'exposició a camps electromagnètics. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trieu videojocs apropiats per l'edat del menor i el contingut (codi Pegi). - Mostreu interès pel joc. Descansar 5 minuts després de cada partida. - No jugar més d'una hora seguida. - No jugar una hora abans d'anar a dormir. - Millor jugar en un espai comú de la casa que a l'habitació. - Control econòmic. - No permeteu que juguin si no sou a casa (en funció de l'edat). - Expliqueu que hi ha persones que no tenen bones intencions. - Protegiu la intimitat dels fills.

Quadre editat per: Unitat de Joc Patològic i Altres Addiccions no Tòxiques i Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ). Divisió de Salut Mental. Fundació Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa.

Per últim, comentar que cada família pot tenir uns valors i estil de criança entorn al consum digital diferents. En aquest sentit, és important ser reflexius i seguir les pautes de criança amb la coherència i sentit comú que s'aplicarien en el món presencial i fer-les extensibles al món virtual. No obstant això, cal estar al dia i conèixer les recomanacions dels experts.

Un cop més posem de relleu la importància d'establir un clima de diàleg i confiança en la relació d'acompanyament als infants des de ben petits. Aquest punt de partida, si es manté i es cuida, com en molts altres aspectes de l'educació quotidiana, pot prevenir situacions o conductes que poden esdevenir conflictives en relació a les noves tecnologies.



Per si desitgeu saber-ne més, adjuntem un seguit de pàgines webs molt interessants:

- Internet Segura for kids: <https://www.is4k.es>
- Pantallasamigas: <https://www.pantallasamigas.net>
- Internet Segura: <https://internetsegura.cat>
- Common Sense media: www.commonsensemedia.org
- Faros: <http://faros.hsjdbcn.org>
- Spott: <https://www.diba.cat/es/web/benestar/spott/spott>

Esperem que aquest article hagi estat del vostre interès. Recordar-vos que, si teniu propostes d'activitats, dubtes i/o suggeriments d'altres temàtiques i/o necessitats, podeu fer-nos-ho arribar a través del correu electrònic alella.suportpsicopedagogic@gmail.com.

Estem a la vostra disposició, una forta abraçada.

Anna Armengol Cabeza
Servei Psicopedagògic Municipal d'Alella

Fons de consulta:

- Faros (2018). *Adolescents enganxats a les pantalles. Qui n'és el culpable?* Sant Joan de Déu. Barcelona. Recuperat de: <https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/adolescents-enganxats-pantalles-qui-nes-culpable>
- Faros (2019). *Nens i tecnologia: consells per a pares en l'era digital*. Sant Joan de Déu. Barcelona. Recuperat de: <https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/nens-tecnologia-consells-pares-lera-digital>
- Velar, K. (2017). *Mòbil i adolescència. Caixa d'eines per a la família*. Recuperat de: https://criatures.ara.cat/blogs/psicologia-i-educacio-emocional/MOBIL-ADOLESCENCIA-FAMILIA_6_1756684316.html
- Diez, D., i Duarri, E. (2020). *Consells i recomanacions. Prevenció de l'addicció a les pantalles*. Recuperat de: https://www.althaia.cat/althaia/ca/assistencial/salut-mental/infanto-juvenil/lilibret_tic_web.pdf
- Centre de Prevenció i Intervenció en Drogodependències, SPOTT. *Drogodependències i Pantalles (2019). Taller famílies i pantalles: com s'ha d'actuar?* Diputació de Barcelona. Recuperat de: https://alella.cat/ARXIUS/2020/educacio/Dossier_pares_tallers_Definitiu.pdf